Liệu Cua Biển Có Thực Sự Nhiều Canxi Hay Không?

Từ trước đến nay, mỗi khi nhắc đến thực phẩm giúp bổ sung **Canxi** thì hiển nhiên các loại hải sản luôn nằm trong top đầu. Và một trong số đó chúng ta không thể nào bỏ qua cua biển, vậy liệu thực sự **cua biển có nhiều Canxi hay không**? Bài viết bên dưới sẽ giúp mọi người giải đáp thắc mắc này.

Cua biển là thực phẩm giàu dinh dưỡng

1 Giá trị dinh dưỡng có trong cua biển

Theo nghiên cứu và đánh giá từ các chuyên gia thì cua biển là một nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng, tốt cho sức khỏe và không kén người dùng, dù người già hay trẻ em thì cũng có thể dễ dàng sử dụng thực phẩm này.

Ngoài hương vị tuyệt vời, trong thịt cua biển còn chứa nhiều dưỡng chất tốt cho sức khỏe như **Canxi**, Omega-3, Protein,…Đây là các dưỡng chất giúp cơ thể chúng ta tránh được các vấn đề sức khỏe phổ biến như còi xương, đau khớp, đãng trí,…

1.1 Cua biển cung cấp lượng lớn Canxi mà cơ thể cần mỗi ngày

Theo nghiên cứu, trong một con cua biển (trọng lượng 500g) sẽ chứa khoảng 700mg **Canxi**. Đây là hàm lượng **Canxi** mà trẻ em từ 1 – 10 tuổi cần mỗi ngày, và chiếm ⅔ hàm lượng **Canxi** mà người trưởng thành cần mỗi ngày (xấp xỉ 1200mg). Quả thực có thể thấy, cua biển chứa một lượng lớn **Canxi** mà ít loại thực phẩm nào có thể cung cấp cho cơ thể chúng ta.

1.2 Cua biển là thực phẩm giàu Protein

Cua biển cung cấp lượng Protein cao hơn hẳn so với gia súc, gia cầm như gà, bò, lợn hay thậm chí là các loại hải sản khác như cá, tôm, mực. Protein được cung cấp từ cua biển không những có hàm lượng cao mà còn dễ tiêu hóa và hấp thụ hơn hẳn. Vậy nên, thịt cua biển là một lựa chọn hợp lý đối với trẻ em hay người già có hệ tiêu hóa yếu, khó hấp thụ chất dinh dưỡng.

1.3 Cua biển cung cấp Omega-3 tốt cho hệ thống tuần hoàn máu

Bên cạnh dầu cá, cua biển cũng là loại thực phẩm cung cấp lượng Omega-3 dồi dào. Omega-3 được chứng minh là mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như tránh tình đông máu, giúp máu lưu thông tốt hơn, phòng ngừa tình trạng đột quỵ, tốt cho thị lực và trí não. Ngoài ra, đây cũng là một dưỡng chất giúp ngăn ngừa tình trạng lão hóa da sớm.

1.4 Cung cấp hơn 100% lượng Vitamin B12 mà cơ thể cần mỗi ngày

Mỗi ngày cơ thể chúng ta cần khoảng 3mg Vitamin B12, tuy nhiên trong 100g thịt cua biển có chứa hơn 9mg Vitamin B12. Đây là một dưỡng chất giúp cải thiện tình trạng đau, nhức đầu hay suy giảm trí nhớ ở người lớn tuổi.

1.5 Các dưỡng chất khác

Ngoài việc cung cấp lượng lớn các dưỡng chất kể trên, cua biển còn cung cấp nhiều dưỡng chất, khoáng chất khác như sắt, đồng, Kali, Vitamin A, Vitamin B1, B6. Và một điểm nổi bật khác phải kể đến của cua biển là lượng thủy ngân của cua biển được đánh giá thấp hơn hẳn so với cá biển.

2Các đối tượng chính cần bổ sung Canxi

2.1 Phụ nữ mang thai & phụ nữ đang trong giai đoạn cho con bú

Đối với phụ nữ đang mang thai và phụ nữ trong thời kỳ đang cho con bú, đây chính là giai đoạn cần phải bổ sung **Canxi** nhiều nhất, khoảng 1500mg/ngày. Cơ thể phụ nữ vốn dĩ đã thường thiếu **Canxi**, vậy nên khi mang thai cần phải bổ sung nhiều hơn. Nếu cơ thể mẹ bị thiếu hụt **Canxi**, thai nhi sẽ hấp thu dưỡng chất này trực tiếp từ xương, khiến mẹ dễ gặp tình trạng loãng xương về lâu dài.

Phụ nữ có thai và phụ nữ đang cho con bú cần bổ sung nhiều Canxi cho cơ thể của cả mẹ và con

Đối với phụ nữ đang trong giai đoạn cho con bú cũng cần chú ý bổ sung đầy đủ **Canxi.** Do ở giai đoạn này, mẹ bỉm thường bị hao hụt 3%-5% khối lượng xương nên rất cần bổ sung **Canxi**. Đồng thời, trẻ sơ sinh cũng cần hấp thu **Canxi** qua sữa mẹ để phát triển chiều cao trong tương lai.

2.2 Trẻ em

Canxi chiếm một vai trò quan trọng trong quá trình phát triển của trẻ em, đặc biệt đối với những đứa trẻ ở giai đoạn dậy thì luôn cần lượng lớn **Canxi**. Đây là chất giúp trẻ phát triển chiều cao, tránh tình trạng còi cọc, giúp răng, tóc, móng tay chắc khỏe, tránh các vấn đề như sâu răng, chảy máu chân răng.

Không những thế, việc thiếu **Canxi** trong những năm đầu đời còn ảnh hưởng xấu đến trí não của trẻ em, làm cho trẻ trở nên dễ cáu gắt và đổ nhiều mồ hôi. Chính vì vậy, cần chú ý để cung cấp lượng **Canxi** đầy đủ cho trẻ em để trẻ có thể phát triển về mặt thể chất và tinh thần một cách tốt nhất.

Bổ sung Canxi giúp trẻ em phát triển chiều cao và trí não

2.3 Độ tuổi trung niên và người lớn tuổi

Theo nghiên cứu, con người dưới 22 tuổi sẽ thay đổi xương cũ sau mỗi 2 năm. Lúc này, xương vẫn sẽ tiếp tục phát triển, tuy nhiên sau đó sẽ ngưng phát triển hoàn toàn. Và sau 35 tuổi, xương con người sẽ bắt đầu lão hóa và phát sinh ra các vấn đề như xương giòn, dễ gãy, loãng xương.

Chính vì vậy, các chuyên gia khuyến cáo chúng ta nên bổ sung nhiều **Canxi** từ năm 25 tuổi. Việc này nhằm bù đắp cho các năm tiếp theo khi xương bị lão hóa, tránh tình trạng đau, nhức và loãng xương sau này.

3Cua biển như thế nào là ngon và cách lựa chọn

Cua biển có hai loại là cua gạch và cua thịt, tùy vào sở thích và cách chế biến mà ta lựa chọn loại cua sao cho phù hợp.

Cua đực có yếm hình tam giác và cua cái có yếm phình to

- Cua gạch là cua cái, có yếm phình to, cua thịt là cua đực có yếm hình tam giác.

- Cua biển muốn ngon nên lựa cua khi cầm lên thấy chắc tay, bóp vào yếm không bị mềm. Nếu yếm mềm thì thịt cua xốp, ăn sẽ không ngon.
- Khi mua cua nên mua cua còn sống, càng và chân và giãy giụa mạnh thì là cua tươi. Nếu cua ít giãy giụa, nằm im, yếm ít chắc chắn thì cua không được tươi, ăn sẽ không ngon bằng và không tốt cho sức khỏe.

4Những điều cần lưu ý khi sử dụng cua biển

Tuy giàu chất dinh dưỡng nhưng vẫn cần phải lưu ý khi chế biến và sử dụng cua biển

4.1 Ưu tiên lựa chọn cua biển tươi sống

Nên lựa chọn cua sống để chế biến, khi cua chết sẽ tạo môi trường cho vi khuẩn dễ dàng xâm nhập. Điều này sẽ dẫn đến các tình trạng như buồn nôn, tiêu chảy,…

4.2 Cua biển nên được nấu chín kỹ

Thức ăn chủ yếu của cua biển là mùn và sinh vật vậy nên khi chế biến cua biển để ăn, ta nên nấu chín kỹ để tiêu diệt sán có trong cua.

4.3 Không nên ăn quá nhiều

Tuy cua biển là loại thực phẩm giàu các dưỡng chất tốt cho cơ thể nhưng cua biển có tính hàn, ăn nhiều sẽ dễ bị lạnh bụng, đi ngoài, nôn mửa,…Mỗi ngày chỉ nên ăn từ 1-2 con và ăn kèm với các thực phẩm có tính nhiệt như gừng, xả, ớt.

4.4 Người mắc bệnh Gout nên hạn chế sử dụng

Cua biển có chứa nhiều Canxi cũng như Protein, vậy nên những người mắc bệnh Gout không nên sử dụng nhiều để tránh làm cho tình trạng bệnh tình nghiêm trọng hơn.

4.5 Lưu ý khi sử dụng với các thực phẩm khác

Trước và sau khi ăn cua biển tầm 1 tiếng thì không nên uống trà và ăn quả hồng, đây là hai loại thực phẩm kỵ với cua biển, vậy nên chúng ta cần lưu ý để tránh tình trạng ngộ độc.

5Các thực phẩm giàu Canxi khác ngoài cua biển

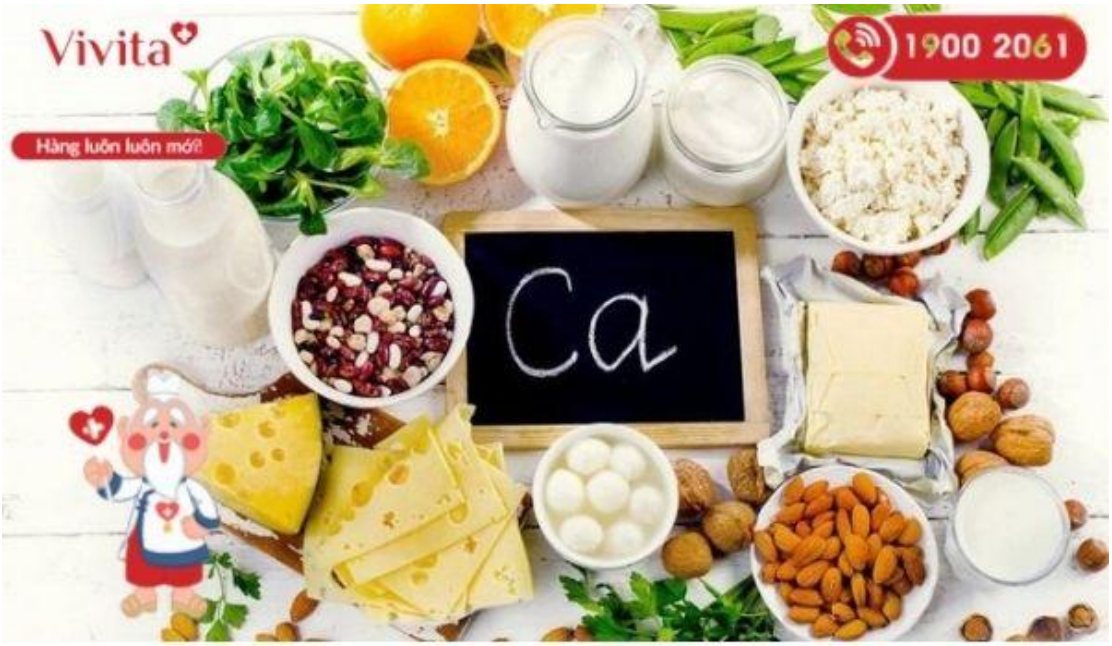
Ngoài cua biển, chúng ta cũng có thể chế biến thêm nhiều món ăn từ các thực phẩm khác để thay thế. Việc này giúp cho thực đơn bữa ăn mỗi ngày của gia đình trở nên phong phú hơn nhưng vẫn đảm bảo cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho các thành viên trong nhà. Dưới đây là một vài gợi ý các thực phẩm giàu dưỡng chất, đặc biệt là **Canxi** mà chúng ta có thể tham khảo:

5.1 Phô mai Parmesan

Trong 30g phô mai Parmesan cung cấp khoảng từ 5 – 20% lượng **Canxi** mà cơ thể cần mỗi ngày.

5.2 Sữa chua

Sữa chua cung cấp nhiều **Canxi** cho cơ thể, sữa chua ít béo theo nghiên cứu chỉ ra thì cung cấp lượng **Canxi** nhiều hơn. Bên cạnh đó, sữa chua còn cung cấp nhiều dưỡng chất khác như Vitamin B2, B12, Kali.



Ngoài cua biển ta cũng có thể bổ sung Canxi từ nhiều loại thực phẩm khác như các loại hạt, phô mai, rau xanh

5.3 Rau chân vịt

Đây chắc chắn là một trong những lựa chọn tốt nhất cho các tín đồ yêu thích rau xanh nhưng vẫn muốn đảm bảo lượng **Canxi** nạp vào cơ thể, trong 200g rau chân vịt chứa đến ¼ lượng **Canxi** cơ thể cần mỗi ngày.

5.4 Các loại hạt

Hạnh nhân, đậu, hạt vừng,…Các loại hạt tuy nhỏ bé này nhưng lại đem lại cho chúng ta rất nhiều các chất dinh dưỡng như Canxi, Axit béo tốt cho cơ thể, Protein,…

Quả thực, không thể bàn cãi gì thêm nữa, cua biển chính xác là nguồn cung cấp **Canxi** mà chúng ta không thể nào bỏ qua. Hi vọng các thông tin mà **Vivita.vn** mang lại là hữu ích với mọi người. Nếu có bất kì thắc mắc gì về vấn đề sức khỏe hay dược phẩm, hãy để lại bình luận bên dưới hoặc liên hệ ngay theo hotline **0888 533 350** để được giải đáp nhé!

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/cua-bien-co-nhieu-canxi-khong.html